

# Van knieschijf tot gewichtschijf tot ...

Wanneer je altijd wel ergens mee bezig bent, is er geen ruimte voor verveling. Ik verveel me dus nooit. Dat was vroeger zo en geldt ook vandaag de dag nog. Als kind kon ik me uren en uren vermaken met lezen, tekenen en knutselen. Met barbies, ballet en korfbal. Op straat stond ik ook niet stil: rennen, klimmen, (rol)schaatsen, noem maar op. Pas wanneer dan zomaar opeens een kink in de kabel komt, realiseer je je hoe je aan al die bezigheden gewend bent. Die kink kwam voor mij op 10-jarige leeftijd in de vorm van een gescheurde knieschijf. Zes weken gips, van m'n lies tot m'n enkel. Ik kon nergens meer aan meedoen; dat stijve, rechte been zat altijd wel in de weg.

De frustratie escaleerde toen ik op een verjaardagsfeestje niet eens fatsoenlijk bleek te kunnen zitten zonder iemand te tackelen. Mijn gezicht stond op onweer en m'n mams zag in dat we maar beter konden vertrekken. Tijdens die korte wandeling naar huis heb ik vervolgens huilend en tierend m'n krukken voor me uit gesmeten. Mar was boos, verdrietig en zag het allemaal niet meer zitten! Het was dan ook geen verrassing dat, zodra het gips eraf was, ik 'meteent' weer fanatiek alle kanten op rende. Alsof er nooit een gescheurde knieschijf aan te pas was gekomen. Niet zo verstandig, maar ja, goede voorlichting ontbrak. Het gevolg was dat mijn knie jarenlang zwak bleef en ik tijdens het sporten geregeld door ongemakken geteisterd werd.

**Ook uitgebreide rondjes sauna en bubbelbad werden aan m'n sportschoolrepertoire toegevoegd.**



De ommekeer kwam in 1990, toen ik op 17-jarige leeftijd een sportschool binnenliep: de toentertijd in Amsterdam zeer bekende Sportschool Jansen aan het Rokin. Daar leerde een oude rot in 't vak mij de beginselen en bijzonderheden van krachttraining en vooral het belang van benentraining. Zo vertelde hij ook dat sterke bovenbenen problemen aan de knie kunnen voorkomen/verminderen. Dat laatste bleek al snel en binnen de kortste keren was ik niet meer uit de sportschool weg te slaan; naast krachttraining werden ook bodyshapelessen, hardlopen en uitgebreide rondjes sauna en bubbelbad aan m'n sportschoolrepertoire toegevoegd. Tevens vond ik er mijn leukste bijbaan: achter de bar! En wat je dáár wel niet aan verhalen (levensproblemen) te horen krijgt...

Sportschool Jansen is voor zover ik weet door de bouw van de Noord-Zuidlijn ten onder gegaan, maar mijn mooie herinneringen staan nog pal overeind! En hoewel ik niet meer in een sportschool train, maar in de natuur of thuis, kan die plek, daar in hartje Amsterdam, toch echt wel gezien worden als de basis voor mijn sindsdien altijd aanwezige belangstelling voor sport, voeding, body & mind.



## Marjori Hong Hoofdredacteur

Marjori (41) houdt zich bezig met de vele facetten omtrent een gezonde levensstijl. Daarnaast schrijft zij graag over die kleine, mooie momenten uit de natuur op Gefladder.nl

Reageren? Mail naar  
[marjori@vitaminstore.nl](mailto:marjori@vitaminstore.nl)